

# *Petit déjeuner dans la rosée du matin*

*Confiture de fruits du marché à sucrer soi-même*

*Mettre la main à la pâte pour deux variations de pain*

*« Smoothie » bananes,*

*oranges et feuilles d'épinard fraîches*

*Crème Budwig: pour mine d'or*

*Brioche à la farine de quinoa*

## *Petites choses salées*

*Mini galettes aux vertes herbes,*

*cottage cheese et marmelade d'agrumes*

*Filet de truite fumée, dans son habit de*

*courgette croquante*

*Clafoutis de tomates cerise, chèvre frais et basilic*

*Rouge-Blanc : truffes de radis*

*aux noisettes grillées et philadelphia*

*Fagotins de roquette,*

*filet de canard fumé et sirop balsamique*

## *Terminer en douceur*

*Petites madeleines,*

*parfumées à la cardamome et*

*recouvertes d'un glaçage à l'orange*

*Compote de rhubarbe au gingembre, flocons de faisselle*